NETTOYAGE

Se laver les mains soigneusement avec un savon et à l'eau chaude, avant de la manipuler. Pour la première utilisation, lubrifiez avec de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau pour faciliter l'insertion.

PLIAGE

Plier la coupe menstruelle sur elle-même comme indiqué sur le schéma. Pour réaliser cette opération, presser la coupe pour l'aplatir puis pliez-la sur elle-même ce qui donne au bord de la coupe une forme en C.

MAINTIENT

Maintenir la coupe fermement dans la position en C et introduisez la, collerette en premier dans le vagin.

INSERTION

Vous pouvez mettre votre LunaCup en position assise, debout ou même accroupie, en écartant les jambes pour faciliter l'insertion. La coupe est positionnée dans la partie basse du vagin comme sur le shcéma. Vous apprendrez à trouver la bonne position à l'intérieur de votre vagin en pratiquant et en améliorant la connaissance de votre anatomie. Afin d'éviter les fuites, soyez sûre que la coupe est totalement ouverte.

RETIRER

Lorsque vous retirez votre coupe, il faut tout d'abord laver soigneusement ses mains, prendre une position confortable puis se détendre tranquillement afin de relâcher les muscles de votre vagin. Si vous n'arrivez pas à atteindre la base de la coupe, tirez délicatement sur la tige. Vous pouvez pousser tranquillement la coupe avec les muscles de votre vagin afin d'aider la LunaCup à descendre. Faites attention de ne pas abîmer la tige avec vos ongles. Décoller le bord en appuyant sur la partie inférieure de la coupe, et l'enlever en évitant de renverser le contenu.

NETTOYER ET NOUVELLE UTILISATION

Vider le contenu de la coupe et la nettoyer soigneusement à l'eau chaude avec un savon doux et non parfumé (gel nettoyant LunaCup) avant de la réinsérer. N'utiliser pas le savon à main habituel car il peut provoquer des irritations voir des infections. Vous pouvez aussi choisir de nettoyer avec les lingettes désinfectantes LunaCup.

RANGEMENT

Nettoyer très soigneusement la coupe menstruelle LunaCup après la dernière utilisation à la fin de vos règles et rangez là dans son emballage d'origine, dans un espace correctement aéré. Ne pas ranger la coupe dans une boîte hermétique ou un sachet en plastic. Placer la coupe dans une grande quantité d'eau portée à ébullition pendant 5 minutes maximum, entre vos règles. Vous pouvez aussi faire cette opération pendant vos règles si vous le désirez.

INFORMATION D'USAGE

La coupe menstruelle LunaCup est maintenue en place par la paroi vaginale, et grâce à la pression des muscles vaginaux. Contrairement aux tampons, la coupe menstruelle est positionnée très bas dans le vagin. La tige pourra cependant rester à l'intérieur du vagin. Vous pouvez toutefois raccourcir la tige de la coupe menstruelle, mais en faisant très attention de ne pas endommager le fond!

Afin d'éviter les fuites, assurez-vous que la coupe s'est ouverte correctement. Faite la tourner délicatement. Si vous n'arrivez pas à la faire tourner, glisser l'un de vos doigts entre la coupe et la paroi vaginale en tournant tout autour. Attention vos mains doivent obligatoirement être propres. Le vagin étant incliné vers l'arrière, il faut donc guider la coupe d'abord vers le dos puis la déplacer de haut en bas afin de trouver la bonne position.

La coupe menstruelle LunaCup doit être vidée environ 2 à 4 fois par jour, et peut être utilisée durant la nuit, mais pas plus de 12 heures d'affilés. Vous apprendrez très vite à trouver votre propre rythme selon les quantités de sang produites. Les lignes de mesures extérieures de la coupe vous aideront à surveiller vos flux (taille 1 : 5ml et 13.5 ml, taille 2 : 7.5ml et 15ml)

Parce que la coupe menstruelle LunaCup ne modifie pas les sécrétions naturelles du vagin, ni n'assèche la membrane du mucus vaginal, vous pouvez insérer la coupe avant le début de vos règles. La coupe menstruelle peut être portée à n'importe quel moment de votre cycle, pendant les règles les plus importantes comme les plus légères. Pendant les premiers temps d'adaptation, vous pouvez utiliser des serviettes de protection pour plus de tranquillité d'esprit.

Il n'est pas nécessaire de retirer la coupe menstruelle pour aller aux toilettes, mais après défécation, il est plus prudent de vérifier que la coupe est toujours bien en place. Souvenez-vous de vous laver les mains soigneusement ! Certaines femmes préfèrent retirer la coupe menstruelle avant d'aller aux toilettes.

Si la coupe menstruelle LunaCup s'est déplacée vers le fond du vagin, détendez vos muscles et essayez d'atteindre le fond ou la tige avec vos doigts. S'accroupir peut aussi aider à faire descendre la coupe. Faites attention à ne pas abîmer la coupe ou la tige avec vos ongles. Il est impossible de perdre la coupe dans le vagin.

Si la coupe semble descendre pendant l'utilisation, assurez-vous qu'elle est bien ouverte. Un périnée tonique et bien ferme aide à maintenir correctement la coupe, vous pouvez donc le tonifier avec des exercices de rééducation.

Il est préférable de rincer d'abord la coupe avec de l'eau froide, afin de garder la coupe propre sans décoloration et sans odeur. Nettoyer ensuite la coupe menstruelle avec un savon doux et non parfumé. Le savon à main habituel peut provoquer des irritations de la paroi vaginale et créer des infections. A défaut d'avoir le bon savon, préférez le nettoyage à l'eau. Vous pouvez même essuyer la coupe avec du papier hygiénique, en faisant attention de ne pas laisser de fibres. La lotion LunaCup à base de végétaux a été étudiée pour un nettoyage de la coupe dans de bonnes conditions.

Choisissez un moment et un endroit ou vous ne serez pas dérangée. Le retrait est facile lorsque l'on est détendu. Vous pouvez améliorer votre relaxation en prenant un bain par exemple.

Posez un morceau de papier hygiénique sur le bord de la cuvette des toilettes avant d'incliner le contenu de la coupe dans les toilettes; de cette manière vous pourrez la vider totalement.